



La **frecuencia cardíaca (FC)** es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto (**latidos por minuto**). Para el correcto funcionamiento del organismo es necesario que el corazón actúe bombeando la sangre hacia todos los órganos, pero además lo debe hacer a una determinada presión (presión arterial) y a una determinada frecuencia. Una adecuada frecuencia cardíaca **es fundamental para el correcto funcionamiento del corazón**.

## ➔ ¿Cuál es la frecuencia cardíaca normal?:

- La FC en reposo oscila **entre 50 y 100 latidos por minuto (lpm)** en las personas adultas.
- Al realizar ejercicio físico el corazón produce una respuesta normal que es la **taquicardia** (la frecuencia cardíaca en reposo está por encima de 100 lpm).
- También puede producirse **bradicardia** (la frecuencia cardíaca está por debajo de 50 lpm).
- Varía a lo largo del día y la noche y en respuesta a diversos estímulos, por lo que su medición tiene gran variabilidad.
- Al nacer, la FC es más elevada por las necesidades del bebé para su crecimiento. Posteriormente, la FC va disminuyendo hasta alcanzar las cifras normales de un adulto.



## ➔ ¿Por qué hay que controlarla?

- Algunos estudios realizados en poblaciones sanas, así como en pacientes hipertensos, con cardiopatía isquémica o con insuficiencia cardíaca, demuestran una asociación entre la frecuencia cardíaca y el riesgo de muerte. Según esto, **cuanto mayor es la frecuencia cardíaca, menor es la expectativa de vida**.



## ➔ ¿Cómo medir la frecuencia cardíaca?

La frecuencia cardíaca se mide tomando el pulso en la muñeca. Pasos a seguir:

- **Presiona suavemente la parte interna de la muñeca** del lado del dedo pulgar.
- Coloca los **dedos índice y corazón entre 1 y 2 cm por debajo del pliegue de la muñeca**, entre el hueso que se palpa hacia afuera y el tendón que aparece por el lado interno.
- Al sentir el primer latido, **calcula cuántos se producen durante 30 segundos y multiplica el resultado por 2**. Esa será tu frecuencia basal.
- **Muchos aparatos** que miden la presión arterial también **indican la frecuencia cardíaca**.
- La frecuencia cardíaca varía con la actividad, así que siempre debemos **medirla sentado, en reposo y en un ambiente templado**. Se recomienda no haber consumido cafeína o excitantes (bebidas de cola, café, etc.) en las horas previas a la medición.



## ➔ ¿Cómo mantener una frecuencia cardíaca normal?

- Realizando **ejercicio físico de forma regular**. Se estima que cada 1-2 semanas de entrenamiento aeróbico podríamos conseguir una reducción en la frecuencia cardíaca en reposo de un latido por minuto.
- Actualmente existen **fármacos que bajo prescripción médica son capaces de reducir la frecuencia cardíaca** y se ha comprobado que son de utilidad para el tratamiento de ciertas enfermedades cardiovasculares.



La información y las recomendaciones que aparecen en esta ficha son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con tu condición personal, consulta a tu médico.

Plan General de Actividades Preventivas 2019